

LA PRÀCTICA DE FUTBOL A LA PUBERTAT ÉS ÚTIL PER PREVENIR L'OSTEOPOROSI



Les disciplines amb alt nivell d'impacte osteogènic garanteixen una major acumulació òssia en comparació amb altres esports. Jugar a futbol, bàsquet o handbol prevenen l'aparició de l'osteoporosi.

Recordem que l'osteoporosi és una malaltia que aprima i debilita els ossos. Aquests es tornen fràgils i es trenquen amb facilitat, especialment els del maluc, espina vertebral i canell.

Estudis han demostrat que la pràctica del futbol, bàsquet o handbol durant la pubertat són més eficaces per prevenir l'osteoporosi d'adults que altres com la natació.

En concret, segons els resultats que publica la revista *Journal of Sports Sciences*, han vist que hi ha disciplines amb alt impacte osteogènic que, de practicar-se en edats inicials, garanteixen una major acumulació de massa òssia en comparació amb els esports de baix impacte osteogènic, com la natació, ja que es realitzen en un entorn de hipogravidesa on els ossos pateixen menys càrrega mecànica.

Els resultats revelen que el tipus d'esport és una variable que pot influir sobre la salut òssia de les nenes durant la infància.

L'osteoporosi es caracteritza per una disminució de la massa òssia i un augment de la fragilitat dels ossos i el risc de fractures. A més, pot passar desapercebuda durant molts anys, ja que en les primeres fases és

asimptomàtica.

L'activitat física des d'edats inicials permet optimitzar la salut òssia i reduir el risc de patir osteoporosis, però l'objectiu d'aquest treball era avaluar la influència de diferents esports en la pubertat per identificar "quina disciplina esportiva promou una major adquisició òssia en nenes en desenvolupament.

Els investigadors van analitzar 200 nenes espanyoles -d'entre 9 i 13 anys- que van estar dividides en cinc grups segons el tipus d'esport que practicaven (natació, futbol, handbol i grup control -cap exercici fora de l'horari escolar -).

Els menors es van sotmetre a dos tipus de proves: un test de Tanner per avaluar el seu grau de desenvolupament sexual i una densitometria òssia per conèixer la seva composició corporal (massa òssia, massa de greix i la massa muscular).

A més, es va dividir a les nenes entre prepúbbers (abans de la pubertat) i púbbers (durant la pubertat), i es van comparar quatre esports (natació, futbol, bàsquet i handbol) i entre practicar esports fora de l'horari escolar o no (grup control).

Amb relació a l'activitat física realitzada en els col·legis espanyols, els autors sostenen que només dues hores per setmana no és suficient per afavorir l'adquisició de massa òssia en edats primerenques.